

both groups. Differences exist in the category of «mild depression» (no respondents in the group of middle-aged men engaged in health and fitness over 6 months and 6,7 % in the group of middle-aged men who lead a sedentary lifestyle). Determined that the differences in the results due to the fact that the respondents group of men of mature age who are engaged in health and fitness (over 6 months), lead a healthy lifestyle, namely have sufficient motor activity, adhere to sound sleep and rest, nutrition.

**Key words:** means of health and fitness, men of mature age, level of depression, chronic stress.

УДК 373.2.016 : 796 – 055.2

Леся Галаманжук

## Ефективність урахування мануальної рухової асиметрії під час фізичної активності для забезпечення адаптації дівчаток до навчання в початковій школі

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На сучасному етапі дослідники все більше уваги приділяють функціональній асиметрії головного мозку взагалі й мануальній руховій (МРА) зокрема як одному з ефективних критеріїв для реалізації диференційованого підходу. Наголошується [3; 7–9] на можливості та доцільності врахування під час навчання й виховання МРА дітей, починаючи з дошкільного періоду. Водночас недостатньо досліджень, спрямованих на вивчення особливостей розвитку рухової функції, фізичних якостей дітей дошкільного віку з різною спрямованістю МРА [1; 6; 10]. Щодо праць із визначення ефективності врахування МРА дошкільників під час фізичної активності для забезпечення адекватної адаптації до навчальної діяльності в початковій школі, то їх немає. Це зумовлює необхідність проведення таких досліджень.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи на 2010–2014 рр. за темами: «Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів» (номер державної реєстрації – 0112U002160); «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя», що фінансується за кошти Державного бюджету (номер державної реєстрації – 0113U002003).

**Мета дослідження** – визначити ефективність використання дівчатками розробленої програми фізичної активності в превенції їх неадекватної адаптації до навчальної діяльності під час першого року навчання в початковій школі.

**Методи та організація дослідження.** Досягнення поставленої мети забезпечували використанням комплексу таких методів дослідження: загальнонаукових (аналіз, узагальнення даних літературних джерел); педагогічних (тестування, констатувальний експеримент); медико-біологічних (кистьова динамометрія); соціологічних (усне опитування для визначення спрямованості МРА, інтерв'ю за опитувальником О. Д. Дубогай [4], опитування за анкетой Л. М. Ковальнової [5] для визначення рівня, відповідно, соціальної й психологічної адаптації дітей до навчання в ЗНЗ); психодіагностичних (тестування за методикою М. М. Безруких [2] для уточнення МРА дітей); математико-статистичних.

**Організація дослідження** передбачала проведення однорічного констатувального експерименту за участю 6-річних дівчаток із різною спрямованістю МРА, які на початку експерименту розпочали навчання в ЗНЗ. Сформували експериментальні (*Е*) і контрольні (*К*) групи. До перших увійшли 26 дівчаток з амбідекстрією (АРА), 24 – із правою (ПРА), 31 – лівою (ЛРА) спрямованістю МРА, які впродовж останнього року навчання в ДНЗ використовували експериментальну програму, сформовану й реалізовану під нашим керівництвом [1]. Основа цієї програми – визначені організаційно-методичні положення фізичної активності дітей у ДНЗ. До КГ увійшли – 20 дівчаток з АРА, 46 – із ПРА, 21 – із ЛРА. Усі дослідні групи впродовж навчального року використовували традиційні для учнів перших класів ЗНЗ організацію й зміст фізичного виховання. Відмінність між ЕГ і КГ, полягала відповідно, у наявності та відсутності у фізичній активності дівчаток зазначеного експериментального чинника.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Проведеним дослідженням установили, що на початку першого року навчання у ЗНЗ дівчатка з АРА та ЛРА, які входили до складу ЕГ, відзначалися високим, дівчатка з ПРА – середнім рівнями соціальної адаптації до навчальної діяльності (значення показників становили, відповідно,  $4,5 \pm 0,07$ ;  $4,6 \pm 0,07$  та

4,4±0,07 бала; межі 4,49–3,5 бала відображають середній, більше зазначеного – високий, менше – низький рівні згідно з використаною методикою [4]. У дівчаток із такими варіантами спрямованості МРА, які входили до складу КГ, у всіх випадках показники засвідчували середній рівень соціальної адаптації (табл. 1).

Таблиця 1

**Стан і зміна адаптації 6-річних дівчаток із різною спрямованістю МРА до навчальної діяльності впродовж першого року навчання в ЗНЗ**

Група	На початку навчального року			Наприкінці навчального року		Зміна ( $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ )			$t$ ( $D \pm m_{d\%}$ )
	$\bar{x}_1$	$m$	$t$ ( $D \pm m_{d\%}$ )	$\bar{x}_2$	$m$	абс.	у %	$t$ ( $D \pm m_{d\%}$ )	
<i>соціальна адаптація (балів)</i>									
КГа	4,0	0,08	4,72	3,4	0,1	-0,6	15,0	4,69***	9,38
ЕГа	4,5	0,07	***	4,6	0,08	0,1	2,2	0,94	***
КГп	4,1	0,1	2,46	3,5	0,1	-0,6	14,6	4,26***	6,38
ЕГп	4,4	0,07	*	4,4	0,1	0	0	0	***
КГл	4,1	0,08	4,72	3,6	0,1	-0,5	12,2	3,91**	7,41
ЕГл	4,6	0,07	***	4,6	0,09	0	0		***
<i>психологічна адаптація (%)</i>									
КГа	14,8	0,17	4,7±9,9	27,8	0,2	13,0	-	13,0±12,7	14,2±11,66
ЕГа	10,1	0,1		13,6	0,2	3,5	-	3,5±8,95	
КГп	15,2	0,2	4,0±7,19	31,1	0,3	15,9	-	15,9±8,64*	15,2±8,86*
ЕГп	11,2	0,14		15,9	0,22	4,7	-	4,7±7,45	
КГл	15,7	0,19	3,8±9,84	34,9	0,3	19,2	-	19,2±13,1	19,2±12,28*
ЕГл	11,9	0,15		15,7	0,21	3,8	-	3,8±8,75	

Зазначене свідчило, що експериментальна програма фізичної активності, яку використовували дівчатка в останній рік навчання в ДНЗ, після цього сприяла їх кращій соціальній адаптації, порівняно з тими, хто застосовував традиційні організацію й зміст такої активності. Іншими словами, результативність фізичної активності в аспекті відставленого ефекту, одержаного через півроку після використання дівчатками дослідних груп впродовж останнього року навчання в ДНЗ запропонованих варіантів означеної активності, була неоднаковою, а саме на користь експериментальної програми. У зв'язку з цим відзначаємо: у спеціальній літературі відставлений ефект розглядають як структурні зміни в організмі внаслідок занять певної спрямованості, що певний час зберігаються після їх завершення; виокремлюють позитивний і негативний ефекти.

Стосовно психологічної адаптації, то тут одержано дещо інший результат. Зокрема, він засвідчував відсутність виразного відставленого ефекту від використання експериментальної програми: в ЕГ і КГ дівчаток із різною спрямованістю МРА психологічна адаптація до навчальної діяльності перебувала на середньому рівні, оскільки, згідно з використаною методикою [5], межі 15–30 % відображають саме такий рівень, до 15 % – високий, понад 30 % – низький рівень (див. табл. 1).

Заняття фізичним вихованням за традиційними організацією та змістом протягом обох семестрів першого року навчання в ЗНЗ призвело до зовсім іншого результату. Так, у всіх КГ знизилася соціальна адаптація: у дівчаток із ПРА й ЛРА, хоча вона й залишалася на середньому рівні, але перебувала на критичній межі; у дівчаток з АРА – на низькому рівні.

В ЕГ результат був таким: соціальна адаптація дівчаток із ПРА не змінилася, залишившись на середньому, в АРА – на високому рівнях; натомість із середнього до високого зросла соціальна адаптація дівчаток із ЛРА.

Одержані дані свідчили, що використання в ДНЗ респондентами ЕГ експериментальної програми фізичної активності забезпечила позитивний відставлений ефект, що полягав у підтриманні й навіть покращенні їхньої соціальної адаптації до навчальної діяльності в перший рік навчання в школі. Водночас використання в останній рік навчання у ДНЗ традиційних організації та змісту фізичної активності такого ефекту не забезпечило, тому соціальна адаптація дівчаток із різною спрямованістю МРА впродовж першого року навчання в школі значно погіршувалася, особливо в представниць із АРА.

Стосовно зміни психологічної адаптації, то тут одержано такий результат: в ЕГ із ЛРА та ПРА вона протягом навчального року залишалася на середньому рівні, у дівчаток із АРА – на високому рівні (див. табл. 1). У КГ, навпаки, тенденція зміни була негативною, зокрема в дівчаток із ПРА й

ЛРА відзначили дезадаптацію (низький рівень адаптації), у досліджуваних з АРА психологічна адаптація, хоча й залишалася на середньому рівні, але перебувала практично на межі між середнім рівнем і дезадаптацією.

Такі дані засвідчували забезпечення експериментальною програмою фізичної активності в ДНЗ позитивного відставленого ефекту, що полягав у підтриманні психологічної адаптації дівчаток із різною спрямованістю МРА до навчальної діяльності в перший рік їх навчання в ЗНЗ на досягнутому раніше рівні. У випадку використання традиційних організації та змісту фізичної активності в останній рік навчання в ДНЗ означений ефект не забезпечується. Тому стан психологічної адаптації дівчаток із різною спрямованістю МРА, які використовували такі параметри фізичної активності, суттєво погіршувався в перший рік їх навчання у ЗНЗ, особливо в респондентів із ПРА й ЛРА.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Використання в останній рік навчання в ДНЗ експериментальної програми фізичної активності забезпечує дівчаткам із різною спрямованістю МРА на початку навчання в початковій школі вищих показників соціальної й психологічної адаптації до навчальної діяльності, порівняно з однолітками, які в ДНЗ використовували традиційні організацію та зміст фізичної активності.

Протягом першого року навчання в початковій школі показники адаптації дівчаток дослідних груп змінюються неоднаково: в експериментальних групах соціальна адаптація відзначається тенденцією до покращення, тоді як у контрольних – погіршується, особливо у вибірці АРА; психологічна адаптація, відповідно, залишається на досягнутому рівні та відзначається дезадаптацією.

Одержані дані засвідчують позитивний відставлений ефект, яким відзначається використання експериментальної програми фізичної активності дітей із різною спрямованістю МРА в останній рік навчання в ДНЗ. Він полягає в превенції неадекватної соціальної й психологічної адаптації 6-річних дівчаток до нових умов, що простежено в перший рік їх навчання в початковій школі.

Подальші дослідження потрібно спрямувати на формулювання положень концепції та проектування структурно-функціональної моделі впровадження технології превентивної фізичної активності дітей дошкільного віку з різною спрямованістю МРА для розв'язання поставлених завдань.

#### *Джерела та література*

1. Балацька Л. В. Організаційно-методичні основи покращення моторної функції дітей 3–5 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Балацька. – Львів, 2013. – 20 с.
2. Безруких М. М. Леворукий ребенок в школе и дома : учеб. пособие / М. М. Безруких. – Екатеринбург : Фактория, 2004. – 300 с.
3. Бердичевская Е. М. Роль функциональной асимметрии мозга в возрастной динамике двигательной деятельности человека : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра мед. наук : 14.00.13 «Педагогика» / Е. М. Бердичевская. – Краснодар, 1999. – 50 с.
4. Дубогай О. Д. Комплексна методика вивчення й оцінки рухового розвитку організму молодших школярів / О. Д. Дубогай // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 6. – С. 10–13.
5. Ковальова Л. М. Опитувальник для вчителя з визначення рівня дезадаптації першокласників до навчальної діяльності / Л. М. Ковальова // Начальная школа. – 1996. – № 7. – С. 17.
6. Панфилова Н. В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4–6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н. В. Панфилова. – М., 1992. – 19 с.
7. Силина Е. А. Межполушарная асимметрия и индивидуальные различия : монография / Е. А. Силина, Т. В. Евтух. – Пермь : ПГПУ, 2004. – 136 с.
8. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ «Сфера», 2003. – 220 с.
9. Kuhl J. Hemispheric asymmetry: Does power beat wisdom? : manuscript / J. Kuhl, M. Kazen. – Seattle : Hogrefe and Huber Publishers, 2005. – 467 p.
10. Ramaley F. Inheritance of left-handedness / F. Ramaley // Chicago Journ. – 2012. – Vol. 47. – № 564. – P. 730–738.

#### *Анотація*

*Проведене дослідження зумовлено недостатністю інформації про ефективні підходи до використання в дошкільних навчальних закладах фізичної активності задля превенції наявної негативної тенденції, а саме неадекватної адаптації дітей до навчальної діяльності в перший рік перебування в школі. У зв'язку з цим визначали ефективність розробленої й реалізованої роком раніше програми фізичної активності в забезпеченні адекватної адаптації дівчаток до навчальної діяльності протягом першого року перебування в початковій*

школі. Це передбачало врахування особливостей, якими відзначаються досліджувані з різною спрямованістю рухової асиметрії. Використовуючи наявні методики, визначали таку спрямованість у 168 дівчаток шести років, які з початком констатувального експерименту розпочали навчання в школі, а також стан їх соціальної й психологічної адаптації до такої діяльності протягом навчального року. Установлено, що використання традиційних організації та змісту фізичної активності в останній рік навчання в дошкільному закладі не сприяє розв'язанню поставленого завдання: протягом першого року навчання в школі соціальна й психологічна адаптація дівчаток із різною спрямованістю рухової асиметрії суттєво погіршується, тобто є неадекватною. Використання експериментальної програми, навпаки, сприяє адекватній адаптації таких дітей до умов, якими відзначається перший рік навчання в школі, тобто забезпечує їм позитивний відставлений ефект у розв'язанні означеного завдання.

**Ключові слова:** дошкільники, рухова асиметрія, адаптація, навчальна діяльність.

**Леся Галаманжук. Эффективность учета мануальной двигательной асимметрии во время физической активности девочек в обеспечении адаптации к обучению в начальной школе.** Проведенное исследование обусловлено недостатком информации об эффективных подходах к использованию в дошкольных образовательных учреждениях физической активности для превенции существующей негативной тенденции, а именно неадекватной адаптации детей к учебной деятельности в первый год пребывания в школе. В связи с этим определяли эффективность разработанной и реализованной годом ранее программы физической активности в обеспечении адекватной адаптации девочек к учебной деятельности, имеющей место в первый год пребывания в школе. Программа предусматривала учет особенностей, характерных для девочек с различной направленностью двигательной асимметрии. Используя существующие методики, определяли такую направленность у 168 детей шести лет, которые с началом констатирующего эксперимента начали обучение в школе, а также состояние их социальной и психологической адаптации к такой деятельности в течение учебного года. Установлено, что использование традиционных организации и содержания физической активности в последний год обучения в дошкольном образовательном учреждении не способствует решению поставленной задачи: в течение первого года обучения в школе социальная и психологическая адаптация девочек с различной направленностью двигательной асимметрии существенно ухудшается, то есть является неадекватной. Использование экспериментальной программы, наоборот, способствует адекватной адаптации этих детей к условиям, которыми отмечается в первый год обучения в школе, то есть обеспечивает им позитивный отставленный эффект в решении указанного задания.

**Ключевые слова:** дошкольники, мануальная двигательная асимметрия, адаптация, учебная деятельность.

**Lesija Galamandju. The Efficiency of Incorporation of Motor Asymmetry During Physical Activity to Ensure Adaptation Girls to Primary School.** The study is due to lack of information about effective approaches to use in pre-school physical activity for the prevention of existing negative trends, such as inadequate adaptation of learning activities to girls in the first year of school. In this regard, determined the efficacy of sales a year earlier and physical activity programs to ensure adequate adaptation of girls in learning activities during first year of primary school. The program included the incorporation of features which are marked with different girls thrust motor asymmetry. Using existing methods such orientation was determined in 168 girls of 6 years, with the beginning of the ascertaining experiment started school, as well as their social status and psychological adjustment to such activities during the school year. Established that the use of traditional organization and content of physical activity in the past year learning in the preschool institution does not contribute to solving of this problem: the first year of schooling and social psychological adaptation girls with different focus motor asymmetry significantly worse, that is inadequate. Using the experimental program, on the contrary promotes adequate adaptation to the conditions of the girls, which marked the first year in school, that gives them a positive effect in solving dismissed his appointed task.

**Key words:** preschool, motor asymmetry, adaptation, learning activities.

УДК [796 : 613. 71] : 616. 28-057.874

**Віталій Кашуба,  
Анна Сторожик,  
Світлана Демчук**

## **Характеристика вертикальної стійкості тіла людини та її особливості в школярів із порушеннями слуху**

*Національний університет фізичного виховання й спорту України (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Унаслідок специфічних особливостей пози людини, яка має вертикальну спрямованість, питання її регуляції й підтримки здавна викликали підвищений